

TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL EM ADOLESCENTES

GENTILIN, E.R.G¹
BEDENDO, M.I.L²

RESUMO

O presente artigo aborda questões sobre o Transtorno de Ansiedade Social em adolescentes e seu tratamento mediante a Terapia Cognitivo Comportamental. Propõe-se expor questões referentes a este transtorno e conceituar suas principais características. O estudo foi realizado com revisão bibliográfica e justifica-se pela necessidade de pesquisas referente ao grande aumento da demanda em casos de adolescentes. Os resultados indicaram eficácia com o tratamento da Terapia Cognitiva Comportamental.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo Comportamental. Transtorno de Ansiedade Social. Adolescentes.

ABSTRACT

This article addresses questions about Social Anxiety Disorder in adolescents and its treatment through Cognitive Behavioral Therapy. It is proposed to expose issues related to this disorder and conceptualize its main characteristics. The study was carried out with a bibliographic review and is justified by the need for research regarding the great increase in demand in cases of adolescents. The results indicated efficacy with the treatment of Cognitive Behavioral Therapy.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy. Social Anxiety Disorder. Adolescents

¹ Eliza Regina Guilhem Gentilin, estudante do Curso de Psicologia do Departamento de Saúde da Faculdade de Apucarana-FAP; 2020, email: elizagentilin@hotmail.com.

² Mara Ilce Lopes Bedendo, professora Orientadora do Curso de Psicologia do Departamento de Saúde da Faculdade de Apucarana-FAP, 2020, email: marabedendo@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O adolescente que sofre com o Transtorno de Ansiedade Social é possuidor de medo. Medo de ser avaliado negativamente por outras pessoas, medo de falar em público, pedir informações, se aproximar de pessoas do sexo oposto, usar banheiros públicos, falar em sala de aula, fazer ligações telefônicas, conhecer novas pessoas, submeter-se a entrevista de emprego entre outras situações.

Considerando que o Transtorno de Ansiedade Social em adolescentes provoca grandes prejuízos, tanto em sua vida acadêmica quanto a social, questionamos até que ponto o grau de ansiedade pode afetar o comportamento deste indivíduo? O objetivo deste trabalho é expor questões referentes ao Transtorno de Ansiedade Social em Adolescentes e o possível tratamento psicoterápico utilizando a abordagem Terapia Cognitivo Comportamental, bem como, o seu conceito e características. O presente estudo será realizado com revisão bibliográfica e posteriormente apresentação do assunto em questão.

TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL (TAS)

O transtorno de ansiedade social (TAS), também conhecido como fobia social, é um transtorno de ansiedade caracterizado pelo medo acentuado e persistente de uma ou mais situações sociais ou de desempenho, situações essas em que o indivíduo é exposto a pessoas estranhas ou a grupo de pessoas (APA, 2000 *apud* ISOLAN *et al* 2006). O indivíduo teme agir de um modo que lhe seja humilhante ou embaraçoso e as situações fóbicas são evitadas ou enfrentadas com intensa ansiedade e sofrimento (ISOLAN *et al* 2006).

Segundo Morais *et al* (2008), os principais medos relacionados à exposição do indivíduo são: parecer ridículo, dizer tolices, ser observado pelas outras pessoas, interagir com estranhos ou pessoas do sexo oposto, ser o centro das atenções, comer, beber ou escrever em público, falar ao telefone e usar banheiros públicos. Quando tais situações não podem ser evitadas, são vivenciadas com grande ansiedade e, na maioria das vezes, acompanhadas por sinais e sintomas como: palpitações, tremores, sudorese, desconforto gastrointestinal, tensão muscular, rubor facial e confusão (MORAIS *et al* 2008).

Morais *et al* (2008) ainda comenta que os prejuízos funcionais do indivíduo de distanciamento das relações pessoais, sociais, de lazer, e de autocuidado, assim como a dificuldade na participação de atividades profissionais, implicam em condições de saúde desfavoráveis.

O diagnóstico do TAS é essencialmente clínico, o profissional diante do paciente utiliza-se de três perguntas básicas para identificar a doença: 1) Você se sente desconfortável ou envergonhado e evita falar com pessoas? 2) Você evita ser o centro das atenções? E 3) Você fica constrangido e seu maior medo de interagir com as pessoas é parecer estúpido? (PICON & PENIDO *apud* RANGÉ, 2011, p. 271).

De acordo com Bahls (Navolar, 2004 *apud* Brito e Rodrigues, 2008) a Psicologia Cognitiva afirma que os indivíduos atribuem significado a acontecimentos, pessoas, sentimentos e demais aspectos de sua vida, comportando-se de determinada maneira e constroem diferentes hipóteses sobre seu futuro e sua própria identidade.

Os objetivos da TCC em pacientes portadores de fobia social são: diminuir a ansiedade antecipatória que antecede as situações sociais temidas, reduzir os sintomas fisiológicos de ansiedade associados, diminuir as cognições de auto-avaliação negativa e também de avaliação negativa pelos outros, diminuir as evitações sociais, tratar as comorbidades, diminuir as limitações do paciente melhorando assim sua qualidade de vida (KNAPP, 2004, p.230).

RESULTADOS

Magee *et al* (1996, *apud* Knapp 2004) afirma que o diagnóstico precoce certamente pode prevenir a piora e a deterioração do quadro, com melhora na situação ocupacional do paciente, em sua qualidade de vida e na redução das comorbidades.

Observa-se que o treinamento em habilidades sociais é uma abordagem útil para casos mais difíceis de fobia social generalizada. Assim como, o treinamento em grupo ou individual apresenta resultados positivos (KNAPP, 2004, p. 229).

Isolan *et al* (2007) afirma que o tratamento com a abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) dos transtornos de ansiedade, incluindo TAS na infância e na adolescência, tem demonstrado maior eficácia em estudos controlados.

O Instituto Nacional da Saúde e da Pesquisa Médica da França realizou revisão de mais de 1000 artigos e documentos em que avaliaram a eficácia de três abordagens, concluindo que a TCC se mostrou mais eficaz do que as outras em diversos quadros psiquiátricos, incluindo a fobia social (INSERM, 2004, apud RANGÉ, 2011, p. 282).

DISCUSSÃO

Kessler et al (1999, apud Andreatta, 2011, p.329) argumenta que os estudos revelam que esse transtorno é mais comum em mulheres do que em homens, porém, são os homens que mais buscam tratamento, em geral de baixo poder aquisitivo, com menor nível educacional, com dificuldades de desempenho escolar e problemas de conduta no ambiente acadêmico, apresentando altas taxas de comorbidade. O pico de incidência ocorre aos quinze anos.

Knapp (2004, p.226) afirma que um grande número de estudos tem sido realizado desde o início de 80, com bons resultados e importantes avanços nas abordagens psicoterápica e farmacológica. O conhecimento e apreço pela abordagem cognitivo comportamental, justifica-se, portando, o desenvolvimento de estratégias terapêuticas cada vez mais específicas e de comprovada efetividade. Acredita-se que para atingir os objetivos de uma melhora de vida do paciente, faz-se necessária uma abordagem integrada, aliando o tratamento farmacológico sempre que indicado.

CONCLUSÃO

O indivíduo adolescente que sofre com o Transtorno de Ansiedade Social, é acometido de grande prejuízo em sua vida social. O medo e a timidez o isola de momentos que poderiam ser agradáveis em sua vida.

A Terapia Cognitiva Comportamental é um dos tratamentos psicoterapêuticos indicados na reabilitação do indivíduo com Transtorno de Ansiedade Social, uma de suas principais intervenções é a reestruturação cognitiva, que consiste em questionar os pensamentos fóbicos, buscando alternativas mais realistas de avaliação das situações vividas. Seu foco é no aqui-agora, no presente. O passado e o futuro são vistos como sendo constantemente filtrados através do momento presente.

REFERÊNCIAS

ANDREATTA, Ilana; OLIVEIRA, Margareth da Silva. **MANUAL PRÁTICO DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2011.

BRITO, S. C.; RODRIGUES, E. P. O Estresse E A Ansiedade Na Sociedade Do Século XXI: Um Olhar Cognitivo Comportamental. **Rev . FSA**, Teresina, v.5, n.1, jan./dez. 2008. Disponível em: <<http://www4.fsanet.com.br/revista/index.php/fsa/article/view/470>> Acesso em 03 Abr 2020.

D'EL REY, Gustavo J. Fonseca; PACINI, Carla Alessandra. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas Cognitive-behavioral therapy of social phobia: models and techniques Terapia cognitivo-comportamental de la fobia social: modelos y técnicas. **Psicol. estud.**, Maringá , v. 11, n. 2, p. 269-275, Aug. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722006000200005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 08 Abr. 2020.

FERREIRA, A. V. C.; TELES, R. B. F. Transtorno de Ansiedade Social: Consequências no Desempenho do Indivíduo. **Psicologado**. (2011). Disponível em <<https://psicologado.com.br/psicopatologia/transtornos-psiquicos/transtorno-de-ansiedade-social-consequencias-no-desempenho-do-individuo>>. Acesso em 02 Abr. 2020.

ISOLAN, L.; PHEULA, G.; MANFRO, G. G. Tratamento do Transtorno de ansiedade social em crianças e adolescentes. *Rev. Psiquiatr. Clín.* vol.34 no.3 São Paulo, 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832007000300004&script=sci_arttext > Acesso em 08 Abr. 2020.

KNAPP, P. **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MORAIS, Luciene Vaccaro de; CRIPPA, José Alexandre S.; LOUREIRO, Sonia Regina. Os prejuízos funcionais de pessoas com transtorno de ansiedade social: uma revisão. **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul**, Porto Alegre , v. 30, n. 1, supl. 2008 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082008000200007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 03 Abr. 2020.

MULULO, Sara Costa Cabral et al . Terapias cognitivo-comportamentais, terapias cognitivas e técnicas comportamentais para o transtorno de ansiedade social. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo , v. 36, n. 6, p. 221-228, 2009 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832009000600002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 08 Abr. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID 10: Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas**. Trad. Dorgival Caetano. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

RANGÉ, Bernard et al. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2011.